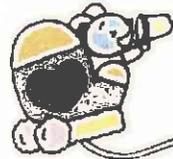
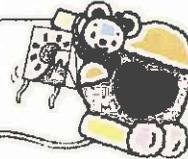


1月



給食たより



新しい年がスタートしました。今年も子ども達の元気な姿や声を感じながら、給食を楽しくおいしく食べてもらうように心を込めて作ります。旬の食材を楽しみながら、今年も1年元気に過ごしましょう！

寒さが厳しくなっています

寒さだけでは風邪にはかかりません。乾燥、温度変化、疲労や睡眠不足などの条件が揃うと風邪をひきやすくなります。身体の芯から温まる食事や3食をきちんと食べて栄養をしっかり取り入れ元気に冬を乗り切りましょう。

春の七草

せり、なずな・こぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな、すずしろ・これぞ七草

1月7日の朝に7種類の野菜入った「七草粥」を食べると邪気を払い万病を除くと古くから言い伝えられてきた風習です。

風邪をひいたら

- 1 温かい飲み物などを飲んでカラダを保温！
発熱時の発汗や、鼻水などで体の水分が不足している為水分はこまめにとる
- 2 栄養をつけ、十分に休む！
消化によく、タンパク質が豊富な『卵・豆腐・白身魚』を使ってお粥や煮込みうどんを作る
- 3 睡眠をとり体力を回復

いろいろな雑煮

家庭や地域によって、味付けや使う食材がさまざまなお雑煮。お餅の形も丸餅や角餅など地域によって特色があります。我が家の雑煮を伝え、受け継ぐお正月の一品ですね。
一般的には、東日本では醤油ベースのすまし汁、西日本では味噌ベースの汁でお雑煮を作ることがおいとわれています。



身につきたい食事のマナー 正しく箸を使う

お箸を持つようになったら使い方にもマナーがあることを教えてあげてください。私たちが箸の使い方を忘れていることもあるかもしれません。教えるタイミングで学び直す時、子どもたちに伝えられることが増えたり、成長を感じる場面に遭遇したりするかもしれません。改めて、お箸の使い方を確認してみましょう。

一度持ち方のクセがついてしまうと、直すのが難しいお箸使いです。箸を持ち始めたら正しい持ち方を根気よく教えていく必要があります。持ち初めの頃は短時間集中で取り組みましょう。最初から上手に使えるわけではないので、楽しみながら練習していきましょう。

